

# ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК ОДНО ИЗ НАПРАВЛЕНИЙ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖЬЮ

УДК 37.015.3

Ю. А. Полещук, А. Ф. Салычиц

Современные социально-экономические изменения в обществе предъявляют повышенные требования к качеству образования будущих специалистов, что проявляется в увеличении объема учебных предметов, психической нагрузки, снижении свободного времени на восстановление сил в период обучения в вузе.

Конкурентоспособность современного специалиста определяется не только полученными в процессе обучения знаниями, выработанными умениями, приобретенными навыками. Важным показателем является физическое и психическое здоровье личности. Уровень функционально состояния и физической подготовленности студентов может выступать одним из наиболее важных показателей качества образования. Высокая работоспособность, профессиональная продуктивность, адаптация к новым условиям жизнедеятельности протекают легче у человека, стремящегося к поддержанию своей физической формы. Поэтому сегодня проблеме формирования культуры здоровья студентов уделяется существенное внимание.

Здоровье определяется как состояние полного душевного, физического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровье отдельного человека характеризуется полнотой проявления жизненных сил, ощущением жизни, всесторонностью и долговременностью социальной активности и гармоничностью развития личности.

Культура здоровья рассматривается как часть общей культуры человека, которая связана с его отношением к своему здоровью и здоровью других людей и воплощается в потребности вести здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни – это гигиеническое поведение, базирующееся на научно обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение высокого уровня трудоспособности, достижение активного долголетия. Формирование здорового образа жизни выражается в привитии и закреплении навыков, умений и жизненных стереотипов, охватывающих рациональную организацию труда и отдыха, в снижении факторов риска, ухудшающих здоровье человека (неблагоприятная экологическая ситуация, нерациональное питание, гиподинамия, вредные привычки), в способах увеличения резервов здоровья.

Формирование здорового образа жизни происходит в течение всей жизни человека, в период обучения студентов в вузе создана специальная система физкультурно-оздоровительной работы. Эта система включает: формирование физической культуры в быту, деятельность оздоровительно-

спортивного лагеря, физкультурное образование, физическую культуру в режиме учебного дня, массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия, деятельность физкультурно-оздоровительных групп. Работу по формированию здорового образа жизни важно обеспечивать не только во время учебных занятий, но и во внеаудиторное время. Одной из новых форм данного направления является деятельность педагога-психолога по психологическому сопровождению формирования культуры здоровья студентов.

Психологическое сопровождение представляет собой целостный процесс изучения, формирования, развития и коррекции становления личности. Главной целью психологического сопровождения является полноценная реализация психологического потенциала личности и удовлетворение потребностей субъекта деятельности. Психологическое сопровождение – это технология, основанная на едливые четырех функций: диагностики существа возникшей проблемы, информации о проблеме и путях ее решения, консультации на этапе принятия решения и выработки плана решения проблемы, первичной помощи на этапе реализации плана решения.

Психологическое сопровождение на стадии получения образования должно осуществляться комплексно, в рамках функционирования социально-педагогической и психологической службы учебного заведения и ориентироваться на взаимодействие таких компонентов деятельности психолога, как психологическое просвещение, психодиагностика, коррекция и развитие, психологическое консультирование.

При формировании и развитии культуры здоровья студентов психологическое сопровождение реализуется при проведении следующих форм работы:

- психологическое просвещение, затрагивающее вопросы общей, физической и психологической культуры; санитарно-гигиенических и физиологических особенностей будущей профессиональной деятельности;
- психодиагностика моторной, эмоциональной и волевой сфер личности профессионально-значимых качеств личности;
- помощь первокурсникам в развитии учебных умений и регуляции собственной жизнедеятельности;
- профилактика развития «синдрома профессионального выгорания»;
- деятельность коррекционно-развивающих тренинговых групп;
- психологическое консультирование по проблемам, связанным с личностным и профессиональным развитием.

Психологическое сопровождение развития культуры здоровья студентов открывает новые возможности для личности, поскольку оно направлено на закрепление уже достигнутых личностных результатов, веру в успех, ориентацию на саморазвитие.